



## 第5回 グリーンライフサロン

# お手当の実際



花房弘明

第5回グリーンライフサロン「お手当の実際」は、10月20日に24名の会員さんの参加をもって行いました。やはり会員である、橘 若子さんを講師に、生姜罨法（罨法とは湿布のこと）に始まり、里いもパスター、びわの葉罨法、番茶湿布の順に進められました。びわの葉罨法のみは代表者2名に体験してもらい、その他はすべて参加者全員が自ら施して体験していただきました。そのため3時間近くを要しましたが、終わるとみなさん「ああ、気持ちよかった〜」、「ラクになった〜」、「痛みが和らいだ」と口々にその効果を言われたので、時間を費やした甲斐がありました。

そもそも講師である橘さんがこの手当て法を学ぶきっかけは、手当て法で元気になった友人の話聞いて自ずからも体験してみてもその気持ちよさに感動、思い切って学びに行かれたそうです。するとそこで教えておられたインストラクターの多くが、がんなどの難病を手当て法で克服されており、がんでも治るのだからひざや腰の痛みくらいならそう難しくはないはず、と納得されたそうです。

生姜罨法から実際の手当て法が始まりました。その方法は、日本最古の医学書と言われる「医心方」に忠実に基づいているだけあって微に入り細に入り、きちんとルールが決まっていて驚きました。と言うのも、私たちが行っていた生姜シップは、生の生姜をすりおろしガーゼに包んで口をしめ、鍋に沸かした熱湯に入れ、生姜汁が行きわたってお湯が薄黄色になったところでタオルを浸し、やけどしない程度の熱々タオルを患部に当て、その上からビニール風呂敷を当てて保温。タオルが冷めてきたら熱いものと取り換える。といった大ざっぱな方法でしたが、こちらはタオルのサイズ/重量、そして熱湯に浸す時の折り方なども決まっており、熱湯の温度も90度、熱々タオルを患部に当てる面のみ3回手で叩いて冷やす、その上にもう一枚熱々タオルを当てる等々、そして15分間シップし終えた後は、冷水タオルで1分間冷やして毛穴を閉じる、と事細かく決められており、それらが理にかなっています。中でも冷水タオルの使用は私自身初耳でした。生姜も生の生姜ではなく、使いやすい「パック入り粉末生姜」を使うなど、便利になっています。これならいざの時、生姜を買いに走らなくてもすむし、生姜をする必要もなく簡便です。2台のガスコンロの上で大鍋を置いて生姜湯を作ります。そして会員さんが順番にタオルを浸して自ら湿布の段取りをしてゆきます。湿布し始めると患部によって横に寝る人、座っ



まずは、橘さんから  
詳しい説明



しょうが湯に浸した  
熱々のタオルをギョッ  
と絞って患部に...

その後はよく練った里辛ペーストをこめた  
患部に



寝ころんで目に塩菘菜湿布  
あんまもちい〜



万能効果のあるビワの葉。保温剤を  
使って、背中よりビワの葉温灸。



たままの人、それぞれです。人間50歳を過ぎるとどんな人でも、体のどこかに痛みや張りを感じる弱点があるものです。今回の参加者も多くがそんなケースで、だからこそその場で効果がわかるというものです。生姜湿布を終えると同じ患部に里いもパスターを施すべく、里いも粉を練り始めます（それぞれの手当て法の効能は、すでに呼び掛け文でお知らせしていますので、そちらを参照ください）。この練り方がまた凝っています。私などは、里いも粉を水でさっと練ってガーゼに広げてペタン！でしたが、こちらはあたかもパン生地を練るかのごとく、表面に滑らかさが出るまで徹底して練ります。できあがったパスターをネルに広げて患部にペタン、あとはずれ落ちないようにテープで留めて3～4時間。毒の吸出しに効果のあるこの里いもパスター、私はかつて乳がんの方がこの里いもパスターによってオッパイに穴があき、そこから体液が出ているのを目にしたことがあります。患部がほんとうに悪い場合は、3～4時間後に、当てていたパスターがベタベタになったり、逆にパリパリに乾くそうで、問題がない場合は、少し柔らかくなる程度だとのこと。ここでお茶と女房殿が昨日作った栗の渋皮煮でしばらくのティータイム、休憩。

里いもパスターを施したまま次は「番茶湿布」に移ります。これは簡単です。沸かした三年番茶に自然塩（1%）を加えた「塩番茶」の中に、やはりタオルを浸し入れ、固く絞った熱々を目に当てて仰向けに寝ます。ジンワカと血液循環が良くなるのがすぐにわかります。終わるとホントに目がスッキリ。視力も良くなった気がします。ちなみにこの塩番茶、いつも書いていることですが、風邪をひいたりしてのどが痛いとき、ぜひこの塩番茶でうがいをしてみてください。とてもラクになります。

てなこと、3時間ほどがあつという間に過ぎお開きに。みなさま、肩に、ひざに、ひじに里いもパスターを付けたまま帰途につかれました。後日、参加者より「とても役に立ちました」、「実際に体験できたので実践に結びつきます。帰宅してすぐ主人に、どこか痛いところはないか？と尋ねてしまいました」、「（遠路）思い切って参加してよかったです」等々のお便りをいただきました。聞き足りない点、また今回参加できなかったが、興味のある方は、橘さんは近所（野口町水足）にお住いですので、気軽に訪れてみてください（要電話予約 ☎079-425-4776）。

（お詫び）

「グリーンライフの会員でない友人を伴って参加してもよいか？」との問い合わせをいくつかいただきましたが、この度は、寝っ転がったり、各自の持ち物も多く、わが家のスペースが限られるためお断りする羽目になりました。この件は「呼び掛け文」の中に明記すべきだったと反省しています。次回からは気をつけますので、ご容赦ください。

